



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS. EL  
LANZAMIENTO: PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA  
PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO EN  
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**DOBLE TITULACIÓN DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL Y GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTORA: Laura García Abril**

**TUTOR: Francisco Abardía Colás**



## RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado aborda el desarrollo de las habilidades motrices básicas en Educación Primaria, centrándose en la enseñanza del lanzamiento dentro del atletismo. A partir de un marco teórico, se analizan conceptos clave como la clasificación de las habilidades motrices, la relevancia educativa del lanzamiento y la utilidad del Análisis Global del Movimiento como enfoque metodológico. Este permite una comprensión total del movimiento, facilitando una enseñanza adaptada a las necesidades del alumnado.

Como propuesta educativa, se diseña una unidad didáctica para el alumnado de cuarto curso de Primaria, con el objetivo de mejorar la coordinación, la precisión y el control corporal a través de actividades progresivas. La propuesta busca atender a la diversidad del aula mediante metodologías activas, fomentando la autonomía y el aprendizaje significativo. El Análisis Global del Movimiento se usa como herramienta para guiar la planificación, ejecución y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave: Habilidades motrices básicas, Lanzamientos, Atletismo, Unidad Didáctica, Análisis Global del Movimiento, Técnicas de lanzamiento, Competencias motrices.

## ABSTRACT

*This Final Degree Project focuses on the development of basic motor skills in Primary Education, specifically addressing the teaching of throwing within the context of athletics. Based on a theoretical framework, key concepts are analyzed, including the classification of motor skills, the educational significance of throwing, and the value of the Global Movement Analysis as a methodological approach. This perspective allows for a comprehensive understanding of movement, facilitating instruction tailored to the students' individual needs.*

*As an educational proposal, a didactic unit is designed for fourth-grade Primary students, aiming to improve coordination, precision, and body control through progressive activities. The unit seeks to address classroom diversity using active methodologies, promoting student autonomy and meaningful learning. The Global Movement Analysis is employed as a guiding tool for planning, implementing, and evaluating the teaching-learning process.*

*Keywords: Basic motor skills, Throwing, Athletics, Didactic unit, Global Movement Analysis, Throwing techniques, Motor skills.*

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
3.1 Justificación desde el currículum de Educación Primaria .....	6
3.2 Justificación desde el interés personal .....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	8
4.1 Habilidades motrices .....	8
4.1.1 Clasificación de las habilidades motrices .....	10
4.1.2 Importancia de trabajar las habilidades motrices .....	12
4.2 Habilidad específica básica: El lanzamiento .....	14
4.2.1 Clasificación de lanzamientos en el atletismo.....	15
4.3 El lanzamiento desde una perspectiva didáctica.....	16
4.3.1 Cómo contribuye el lanzamiento al desarrollo integral del niño en Educación Primaria .....	16
4.4 Análisis Global del Movimiento (AGM).....	18
4.4.1 Análisis de materiales.....	19
4.4.2 Análisis de Factores Físico Motrices y Perceptivos .....	20
4.4.3 Análisis Técnico .....	21
4.4.4 Análisis de Enlaces y Combinaciones .....	22
5. METODOLOGÍA.....	23
6. PROPUESTA EDUCATIVA .....	25
6.1 Unidad Didáctica de lanzamiento para cuarto curso de educación primaria.....	25
6.1.1 Introducción.....	25
6.1.2 Competencias .....	26
6.1.3 Objetivos.....	27
6.1.4 Contenidos .....	28
6.1.5 Metodología.....	29
6.1.6 Atención a la diversidad .....	29
6.1.7 Evaluación .....	30
6.1.8 Desarrollo de las sesiones de trabajo.....	31
7. CONCLUSIONES.....	35
8. BIBLIOGRAFÍA .....	36
9. ANEXOS .....	40

# 1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las habilidades motrices básicas es imprescindible para la formación del alumnado en Educación Primaria. Estas habilidades son las que permiten a los niños desenvolverse de forma eficaz en su entorno, mejorando no solo su competencia física, sino también su autonomía, confianza, coordinación y equilibrio. Las habilidades manipulativas, como el lanzamiento, necesitan un trabajo regular que fomente el perfeccionamiento del movimiento a través de la práctica y la experimentación en los contextos educativos.

Los alumnos van adquiriendo patrones motores que luego son la base para aprendizajes más complejos a lo largo de la etapa educativa. Sin embargo, no todos acceden de forma igualitaria, lo que puede derivar en desequilibrios en su desarrollo motor. Muchos alumnos presentan diversas dificultades motrices al llegar a nuevas etapas educativas que deberían haberse corregido mediante prácticas educativas específicas. Algunas de estas carencias se hacen evidentes en acciones como lanzar, atrapar o mantener el equilibrio, y pueden influir en la autoconfianza del niño al realizar las actividades físicas.

Los problemas motrices, ya de motricidad fina o gruesa, pueden ser un obstáculo para la participación en las clases de Educación Física. En el caso de las habilidades motoras finas, se ven afectadas acciones que requieren control de músculos pequeños y en las habilidades gruesas, como el lanzamiento, son limitaciones que afectan al uso de grandes grupos musculares, impactando en acciones como correr, lanzar un objeto o mantener el equilibrio (Lee, s.f.). A ello se suma el incremento del uso de tecnologías, el sedentarismo y una sobreprotección excesiva por parte de los adultos. Todo esto contribuye al debilitamiento del desarrollo motor, dificultando el aprendizaje de habilidades básicas.

Es necesario replantearse el papel de la escuela como lugar para ofrecer oportunidades sistemáticas de movimiento. La Educación Física debe cargar la responsabilidad de fomentar actividades que estimulen las habilidades motrices desde edades tempranas, adaptando las propuestas pedagógicas a las necesidades del alumnado y promoviendo su desarrollo progresivo en sus capacidades.

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en la elaboración de una propuesta didáctica orientada al trabajo del lanzamiento, utilizando como base metodológica el Análisis Global del Movimiento (AGM). El cual permite trabajar de forma integral todos los componentes que intervienen en el movimiento, lo cual resulta útil para tratar de manera significativa la enseñanza del lanzamiento.

En cuanto a la estructura del documento, en este 1 apartado, se ofrece una introducción al tema y se contextualiza la problemática, captando el interés del lector. En el apartado 2 se presentan los objetivos que guiarán el trabajo. A continuación, en el apartado 3 se expone una justificación explicando su importancia desde el punto de vista curricular y personal. Posteriormente, en el apartado 4 se desarrolla la fundamentación teórica, donde se abordan conceptos clave como las habilidades motrices, el lanzamiento desde una perspectiva didáctica y el modelo del Análisis Global del Movimiento. El apartado 5 está dedicado a la metodología, que detalla el enfoque seguido para la elaboración del trabajo y la propuesta. A continuación, el apartado 6 se describe en profundidad la propuesta educativa diseñada, que constituye el núcleo práctico del TFG. Finalmente, el documento concluye con el apartado 7 donde se presentan las conclusiones y reflexiones finales, y el apartado 8 con referencias bibliográficas que sustentan el trabajo.

## 2. OBJETIVOS

- ✓ Diseñar una Unidad Didáctica para desarrollar habilidades básicas de lanzamiento, integrando el Análisis Global del Movimiento.
- ✓ Contextualizar las actividades de lanzamientos dentro del Currículo Oficial, destacando su importancia para el desarrollo integral del alumno.
- ✓ Comprender la relevancia del desarrollo de habilidades básicas de lanzamiento en el proceso de enseñanza y aprendizaje en Educación Primaria.
- ✓ Justificar la importancia del Análisis Global del Movimiento como herramienta metodológica para fomentar habilidades motrices, perceptivas y sociales.
- ✓ Diseñar una progresión en las actividades que faciliten el aprendizaje progresivo de las técnicas de lanzamiento.

- ✓ Elaborar estrategias de evaluación que integren aprendizajes conceptuales, técnicos y actitudinales en los lanzamientos.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### 3.1 Justificación desde el currículum de Educación Primaria

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria tiene como objetivo principal el desarrollo integral del alumnado a través del movimiento. En Castilla y León, el currículo de esta etapa educativa se establece en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, que regula la ordenación y los aprendizajes esenciales en la comunidad autónoma. Este decreto desarrolla las disposiciones de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), con las modificaciones introducidas por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE). En este marco normativo, se destaca la necesidad de que el alumnado adquiera y perfeccione habilidades motrices básicas, como las habilidades locomotoras, manipulativas y estabilizadoras, esenciales para su desarrollo físico y cognitivo.

Dentro de estas habilidades, el lanzamiento ocupa un papel fundamental, ya que implica el control del cuerpo, la coordinación ojo-mano, la fuerza y la precisión, competencias que son transversales y aplicables a múltiples disciplinas deportivas. En el currículo de Educación Física, se enfatiza la importancia de trabajar los patrones motores fundamentales, entre los cuales se encuentran los movimientos de lanzar y recibir, pues constituyen la base de muchas prácticas deportivas, especialmente en el atletismo.

El Decreto 38/2022 establece que los contenidos de Educación Física deben fomentar el desarrollo de competencias motrices y la autonomía del alumnado en la práctica de actividades físicas. Además, señala que la enseñanza del atletismo, en particular de habilidades como los lanzamientos, debe realizarse mediante metodologías activas y participativas que promuevan la experimentación y la adaptación de las actividades a las capacidades individuales de cada estudiante. En este sentido, la propuesta de una unidad didáctica centrada en el lanzamiento responde a la necesidad de dotar al alumnado de herramientas para el desarrollo de su competencia motriz, permitiéndole mejorar su coordinación y control corporal de manera progresiva y estructurada.

Asimismo, la legislación educativa vigente establece que la Educación Física no solo debe centrarse en el desarrollo motor, sino que también debe contribuir a la formación integral del alumnado, promoviendo hábitos de vida saludable, el respeto por las normas y la cooperación en actividades grupales. Trabajar el lanzamiento dentro de un enfoque didáctico adecuado no solo mejora la destreza física, sino que también potencia habilidades socioemocionales, como la confianza en uno mismo, la superación personal y la integración en dinámicas de equipo.

### **3.2 Justificación desde el interés personal**

Este Trabajo de Fin de Grado surge de la necesidad de potenciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Educación Primaria, en particular del lanzamiento, una habilidad fundamental en la práctica del atletismo y otras disciplinas deportivas. Diversos estudios señalan que el tiempo dedicado a la actividad física en el ámbito escolar es insuficiente, lo que repercute negativamente en el desarrollo motor de los niños. Luna et al. (2020) advierten que la jornada escolar está mayormente enfocada en tareas cognitivas, dejando en un segundo plano la actividad física, a pesar de que el movimiento es esencial para el desarrollo integral del alumnado. Este desequilibrio puede afectar no solo a la competencia motriz, sino también a la capacidad de reacción y al bienestar general de los estudiantes.

Desde esta perspectiva, la Educación Física desempeña un papel clave en la formación de los niños, ya que equilibra el desarrollo cognitivo con el físico. Piquer subraya que esta área del conocimiento es esencial para garantizar la evolución de las habilidades motrices, ya que su práctica continua permite alcanzar competencias específicas en el ámbito motor. Sin embargo, para que esto se logre de manera efectiva, es imprescindible diseñar propuestas didácticas bien estructuradas y adaptadas a las características del alumnado, lo que justifica la creación de una unidad didáctica enfocada en el lanzamiento en atletismo.

El lanzamiento es una habilidad motriz básica que requiere coordinación, precisión y control corporal. Sánchez Bañuelos (1992) destaca que el aprendizaje de las habilidades motrices debe realizarse de manera progresiva y respetando el ritmo individual de cada

alumno. En este sentido, la aplicación del Análisis Global del Movimiento (AGM) en la enseñanza del lanzamiento se presenta como una metodología idónea, ya que facilita un trabajo gradual y personalizado, favoreciendo la atención a la diversidad y la inclusión en el aula (Lantada, 2019). Este enfoque metodológico facilita la adaptación del proceso de enseñanza-aprendizaje a las capacidades de cada estudiante, lo que incrementa la motivación y el compromiso con la actividad física.

Por otro lado, la enseñanza del lanzamiento no debe limitarse a un único implemento o contexto deportivo, sino que debe abordarse desde una perspectiva variada y enriquecedora. El uso de diferentes materiales, como balones, dardos o incluso implementos de otras disciplinas, posibilita ampliar las posibilidades pedagógicas y mejorar la precisión del movimiento. Como señalan Castañer y Camerino (2006), la inclusión de enfoques metodológicos innovadores en la Educación Física no solo optimiza el aprendizaje motor, sino que también aumenta la motivación del alumnado y su implicación en la actividad física. A través de propuestas dinámicas y variadas, es posible estimular el interés de los alumnos y fomentar su participación activa, promoviendo hábitos saludables desde edades tempranas.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 Habilidades motrices**

Las habilidades motrices son la base del desarrollo motor humano, nos proporciona ejecutar movimientos de manera eficiente y adaptada al contexto. Estas habilidades se agrupan en dos categorías principales: las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas.

Las habilidades motrices básicas son aquellas habilidades innatas y naturales que se desarrollan desde una edad temprana. Estas habilidades, como caminar, correr, saltar o girar, son fundamentales para la interacción con el entorno y se perfeccionan mediante la práctica y la repetición. Según Peña et al. (2023), estas habilidades son la base de la motricidad humana y constituyen el pilar para realizar actividades cotidianas y deportivas. Además, estas habilidades son necesarias para desarrollar la coordinación, el equilibrio y

la percepción corporal, lo que facilita el aprendizaje de movimientos más complejos en el futuro. López-Ros (2014) enfatiza que las habilidades motrices básicas son la clave para una correcta gestión del cuerpo en el espacio y el tiempo, son imprescindibles para participar activamente en el deporte y en la vida diaria.

Por otro lado, las habilidades motrices específicas se desarrollan a través de la práctica de movimientos técnicos asociados con deportes o actividades físicas especializadas. Estas habilidades son adquiridas mediante un proceso de aprendizaje más estructurado y progresivo, y requieren de la enseñanza adecuada para su perfeccionamiento. Como señalan Avila-Mediavilla et al. (2019), las habilidades específicas facilitan al deportista ejecutar movimientos con mayor destreza, control y precisión, lo que se traduce en un mejor rendimiento en disciplinas deportivas.

En cuanto a la clasificación de las habilidades motrices, estas pueden dividirse en tres categorías: locomotoras, no locomotoras y manipulativas. Las habilidades locomotoras implican el desplazamiento del cuerpo en el espacio, y son esenciales para la realización de actividades como caminar, correr, saltar o trepar. Son las primeras habilidades que los niños aprenden y son fundamentales para la movilidad y la independencia. García (2018) subraya la importancia de estas habilidades en el desarrollo de la autonomía, ya que permiten moverse con eficacia y explorar su entorno. Por otro lado, las habilidades no locomotoras están relacionadas con el control y manejo del cuerpo en el espacio sin necesidad de desplazarse, como el equilibrio, la estabilidad y la flexión. Estas habilidades son fundamentales para mantener la postura y la estabilidad en situaciones estáticas o dinámicas, y se requieren en casi todas las modalidades deportivas (Rubiera, 2020).

Por último, las habilidades manipulativas, se refieren a los movimientos que implican el uso de las manos o de otros objetos para interactuar con el entorno. Lanzar, atrapar, golpear o empujar son ejemplos de habilidades manipulativas que son esenciales en deportes como el balonmano, el fútbol o el béisbol. Estas habilidades requieren de una coordinación precisa, se perfeccionan a través de la práctica constante y el enfoque en la técnica. Según Cuervo Zapata (2019), el desarrollo de las habilidades manipulativas es clave para la mejora del rendimiento deportivo, ya que proporciona al deportista controlar el objeto con mayor destreza y velocidad.

En el contexto de la educación física, las habilidades motrices son fundamentales para el desarrollo integral de los niños. La educación física debe ser vista como un espacio para ejercitarse estas habilidades, ya que posibilita a los niños y jóvenes mejorar su capacidad motriz y aplicar lo aprendido en situaciones deportivas y cotidianas. Caiza et al. (2022) señalan que, en el ámbito educativo, las actividades físicas deben estar orientadas a fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas, ya que estas son indispensables para el desarrollo físico y mental. Además, la práctica regular de actividades físicas contribuye al desarrollo de la salud y el bienestar, y fomenta la integración social y emocional del alumnado.

#### ***4.1.1 Clasificación de las habilidades motrices***

Las habilidades motrices se entienden como las capacidades básicas del ser humano que le facilitan interactuar con su entorno a través del movimiento. Su clasificación ha sido y es objeto de diversos estudios y enfoques teóricos, estableciendo distintos criterios en función de la complejidad del movimiento, la finalidad de la acción o los recursos necesarios para llevarla a cabo.

Uno de los criterios más reconocidos es el que establece Singer (1986), quien clasifica las habilidades motrices en discretas, seriadas y continuas. Las habilidades discretas se caracterizan por ser movimientos unitarios con un inicio y un final bien definidos, como lanzar una pelota o realizar una voltereta. Por su parte, las seriadas comprenden una secuencia de acciones encadenadas que, aunque individualmente podrían ejecutarse por separado, forman un todo significativo, como ocurre en una rutina de gimnasia. Finalmente, las habilidades continuas se diferencian por la ausencia de un inicio y fin determinados, desarrollándose de manera fluida, como correr o nadar.

Otra clasificación ampliamente utilizada es la propuesta por Famo (1992), basada en la naturaleza de las habilidades motrices y los recursos necesarios para su ejecución. Este autor distingue entre habilidades de naturaleza afectiva, informativa y energética. Las afectivas involucran la expresión emocional a través del movimiento, como en actividades de dramatización o danza. Las informativas requieren el procesamiento y uso de información en tiempo real, siendo fundamentales en deportes colectivos donde es necesario planificar estrategias. Por último, las habilidades energéticas se caracterizan por demandar un esfuerzo físico intenso, como en pruebas de resistencia o velocidad.

Desde un enfoque educativo, Cratty (1970) centró su análisis en habilidades específicas aplicadas al ámbito escolar, destacando la importancia del lanzamiento en el desarrollo de la motricidad infantil. Para este autor, la precisión y el control del cuerpo en la ejecución del lanzamiento son fundamentales para la progresión motriz del alumnado. En esta línea, Sánchez Bañuelos (1984) distingue las habilidades en manipulativas, locomotrices y no locomotrices. Las primeras incluyen acciones como lanzar, atrapar o driblar, esenciales para interactuar con objetos o móviles. Las locomotrices comprenden desplazamientos como correr, saltar o trepar, mientras que las no locomotrices engloban movimientos en los que el cuerpo se mantiene en una posición fija, como girar, estirarse o equilibrarse.

En esta misma línea, Peña (2015) amplió la clasificación de las habilidades motrices, haciendo hincapié en su funcionalidad y aplicación dentro de la educación física. Este autor destaca la importancia de tres grandes categorías: locomotrices, no locomotrices y de manipulación o contacto con objetos. Las habilidades locomotrices incluyen desplazamientos esenciales como andar, correr, saltar, deslizarse, trepar o esquivar, los cuales permiten moverse en el espacio y desarrollar patrones motores fundamentales para la práctica deportiva. Por otro lado, las habilidades no locomotrices se caracterizan por la ausencia de desplazamiento, centrándose en el control del cuerpo en un mismo lugar, con acciones como inclinarse, balancearse, estirarse o girar, habilidades cruciales en actividades que requieren estabilidad y control postural, como la gimnasia o el yoga. Finalmente, las habilidades de manipulación y contacto con objetos engloban todas aquellas acciones que implican el manejo de elementos externos, como lanzar, atrapar, golpear, driblar o rodar un balón, habilidades indispensables en deportes como el baloncesto, el fútbol o el voleibol.

Desde un enfoque del desarrollo motor a lo largo de la vida, Gallahue y Ozmun (2006) establecen una clasificación basada en la progresión de las habilidades motrices en tres etapas: habilidades motrices rudimentarias, habilidades motrices básicas y habilidades motrices especializadas. Las habilidades rudimentarias corresponden a los primeros movimientos voluntarios que el ser humano realiza en su infancia, como los reflejos primarios y las primeras acciones de control corporal, entre ellas el gateo o los primeros pasos. Posteriormente, aparecen las habilidades motrices básicas, que comprenden los patrones fundamentales del movimiento como correr, saltar, lanzar y atrapar, los cuales

se desarrollan en la niñez y constituyen la base de las habilidades más complejas. Finalmente, las habilidades motrices especializadas se adquieren con la práctica y la experiencia, permitiendo perfeccionar los movimientos básicos para ajustarlos a contextos deportivos específicos, como el saque en voleibol, el golpeo en golf o la brazada en natación.

La educación física escolar debe abordar el desarrollo de todas estas habilidades motrices, garantizando un aprendizaje progresivo y adaptado a las capacidades individuales del alumnado. La integración de metodologías activas que favorezcan la experimentación y la variabilidad motriz resulta clave para consolidar un desarrollo motriz integral, favoreciendo no solo la destreza física, sino también la autonomía y la confianza del estudiante en su desempeño motor. La combinación de las distintas clasificaciones presentadas proporciona una visión amplia y completa del desarrollo motriz, facilitando la implementación de estrategias pedagógicas que potencien las competencias físicas y cognitivas de los alumnos.

#### ***4.1.2 Importancia de trabajar las habilidades motrices***

El desarrollo de las habilidades motrices es un aspecto esencial en la formación integral del alumnado, ya que influye en su capacidad de movimiento y en otras dimensiones clave como la cognición, la socialización y la regulación emocional. La motricidad es entendida como la capacidad de realizar movimientos coordinados y eficaces, está estrechamente vinculada a la maduración del sistema nervioso y al proceso de aprendizaje a lo largo de la vida (Gallahue y Ozmun, 2012). Desde la infancia, el movimiento es el principal medio de exploración y desarrollo, por lo que es fundamental promover experiencias motrices estructuradas en el contexto educativo.

La importancia de la educación motriz ha sido destacada por diversos estudios, como el de Álvarez y Pazos (2020), quienes recogen diferentes perspectivas sobre su relevancia en el ámbito escolar. En este sentido, Palmar (2014) enfatiza que la motricidad dentro de los ambientes formativos debe ser una prioridad, ya que facilita el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la manipulación de objetos y la lateralidad, factores clave en la maduración del niño. Además, Núñez y Rivas (2015) subrayan la estrecha relación entre el movimiento y los procesos cognitivos, destacando que la actividad motriz favorece la creatividad, el pensamiento crítico y la capacidad de exploración.

Más allá de su impacto en el desarrollo físico y cognitivo, la motricidad también desempeña un papel fundamental en la socialización y la expresión emocional. Ramos et al. (2016) consideran que el movimiento es un vehículo de comunicación, ya que a través de él se generan interacciones con los demás, se fortalecen vínculos afectivos y se fomenta la cooperación. En esta misma línea, Gutiérrez y Castillo (2014) destacan que la educación motriz tiene un carácter integral en el que convergen dimensiones psicomotoras, expresivas y relacionales, favoreciendo un aprendizaje significativo y contextualizado. Además, López (2011) afirma que la educación motriz no solo desarrolla destrezas físicas, sino que también influye en la evolución del sistema de movimiento del cuerpo humano, promoviendo hábitos motores que benefician la autonomía y el bienestar.

Desde una perspectiva de salud, el desarrollo de las habilidades motrices se ha vinculado con la prevención de enfermedades y la promoción de un estilo de vida activo. Castañer y Camerino (2021) sostienen que la actividad física regular durante la infancia contribuye a reducir el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, enfermedades cardiovasculares y problemas metabólicos, además de fomentar hábitos saludables que pueden mantenerse a lo largo de la vida. En este sentido, Bucco y Zubiaur (2015) afirman que la motricidad es fundamental en todas las etapas del desarrollo, ya que implica el trabajo conjunto del cuerpo, la mente y el espíritu, promoviendo el bienestar integral de la persona.

Desde el punto de vista educativo, la práctica de actividades motrices en el entorno escolar ayuda a la creación de experiencias de aprendizaje enriquecedoras. Martín y Rodríguez (2010) destacan que la educación motriz genera situaciones que mejoran la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades de comunicación y creatividad. De manera complementaria, Latorre y López (2009) enfatizan la necesidad de estimular las habilidades motrices desde edades tempranas, asegurando que su desarrollo no debe desvincularse de los aspectos emocionales y cognitivos, sino integrarse en un proceso educativo global y multidimensional.

Podemos concluir que el trabajo de las habilidades motrices es esencial para el desarrollo integral de las personas, ya que influye en múltiples dimensiones del aprendizaje y del bienestar. La inclusión de metodologías activas y participativas en la enseñanza de la motricidad resulta clave para garantizar un aprendizaje progresivo y adaptado a las necesidades de cada estudiante. En este sentido, Schmidt y Wrisberg (2008) afirman que el aprendizaje motor es un proceso continuo que debe ser estimulado a lo largo de la vida,

permitiendo que se adquieran no solo destrezas físicas, sino además una mayor autonomía y confianza en sus capacidades y habilidades.

## **4.2 Habilidad específica básica: El lanzamiento**

El lanzamiento es una habilidad motriz fundamental en el desarrollo del movimiento y en diversas disciplinas deportivas. Gracias a los trabajos de De la Fuente (2021), podemos extraer que esta acción consiste en arrojar, impulsar o promover un objeto con una finalidad específica, involucrando distintos elementos físicos y perceptivos que determinan su éxito. Este autor destaca que para ejecutar un lanzamiento de manera eficiente es fundamental considerar cinco aspectos clave: el esquema corporal, la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y la fuerza.

En primer lugar, según el autor, el esquema corporal es esencial, ya que facilita al individuo tener un control preciso sobre su cuerpo y desarrollar mejores técnicas en la ejecución del lanzamiento. Además, este autor menciona que la coordinación, especialmente la óculo-manual, resulta crucial para ajustar la trayectoria del objeto y sincronizar los movimientos corporales, lo que mejora la precisión y efectividad del lanzamiento.

Otro aspecto relevante que destaca es el equilibrio, tanto dinámico como estático, ya que garantiza la estabilidad postural, permitiendo un mejor control del cuerpo antes y durante el lanzamiento. Dependiendo de la disciplina, el equilibrio puede ser un factor determinante; por ejemplo, en el tiro con arco se requiere estabilidad absoluta, mientras que en deportes como el balonmano es necesario mantener el equilibrio en movimiento.

Por otra parte, De la Fuente (2021) explica que la lateralidad influye en la ejecución del lanzamiento, ya que determina la preferencia del uso de un lado del cuerpo sobre el otro. Identificar y potenciar la lateralidad dominante facilita la precisión y mejora la eficiencia del gesto técnico. Finalmente, este autor subraya que la fuerza es un factor indispensable en cualquier lanzamiento, ya que facilita impulsar el objeto con la potencia necesaria. Su desarrollo a través de la activación muscular es clave para lograr lanzamientos más efectivos y con mayor alcance.

En cuanto a las fases del lanzamiento, Domínguez (2014) enfatiza que todo lanzamiento se compone de tres fases principales: el control inicial del objeto, la ubicación exacta del cuerpo durante la ejecución y la dirección adecuada para alcanzar el objetivo. Estas fases requieren un dominio progresivo de las habilidades motoras, lo que refuerza la importancia de su enseñanza en contextos educativos.

Además, López-Ros (2014) ha resaltado la relevancia del lanzamiento en el desarrollo integral del niño, ya que fomenta el control postural, la capacidad de reacción y la percepción del espacio y el tiempo. En el ámbito escolar, la enseñanza del lanzamiento no solo contribuye a la mejora de la competencia motriz, sino que también potencia la confianza y la autonomía del alumnado en la práctica deportiva.

#### ***4.2.1 Clasificación de lanzamientos en el atletismo***

Los lanzamientos en atletismo pueden agruparse en cuatro categorías principales en función del tipo de implemento utilizado y la técnica requerida:

1. Lanzamiento de peso: Caracterizado por la necesidad de aplicar una gran fuerza en un movimiento explosivo, donde el atleta debe impulsar la bola desde un área delimitada. Este tipo de lanzamiento requiere una combinación de potencia, coordinación y una técnica específica para maximizar la distancia alcanzada.
2. Lanzamiento de disco: Implica un movimiento circular previo al lanzamiento, lo que ayuda a acumular energía cinética para impulsar el disco con la máxima velocidad posible. La coordinación y el equilibrio juegan un papel fundamental en la correcta ejecución de este tipo de lanzamiento.
3. Lanzamiento de martillo: Se caracteriza por el uso de un implemento con cable y una bola metálica, lo que exige una técnica avanzada en la que la velocidad angular y la sincronización del giro del cuerpo son determinantes para lograr grandes distancias.
4. Lanzamiento de jabalina: A diferencia de los otros lanzamientos, este se realiza tras una carrera de impulso, lo que posibilita generar mayor velocidad en el implemento. La técnica de lanzamiento es clave para optimizar la trayectoria y maximizar la distancia alcanzada.

Dentro del ámbito del atletismo, estos cuatro tipos de lanzamientos constituyen una parte esencial de las pruebas de campo, requiriendo una preparación física y técnica específica. La enseñanza de estas modalidades en la educación física permite a los alumnos desarrollar habilidades motrices avanzadas y comprender los principios biomecánicos asociados a cada técnica.

### **4.3 El lanzamiento desde una perspectiva didáctica**

Si observamos el lanzamiento desde el contexto educativo, este se presenta como una habilidad motriz esencial que fomenta el desarrollo físico y cognitivo del alumnado. Su práctica no solo mejora la coordinación, la precisión y la fuerza, sino que también contribuye a la adquisición de competencias motrices fundamentales en la Educación Física. Además, el lanzamiento deja a los estudiantes experimentar el movimiento de manera dinámica, favoreciendo la autonomía y la confianza en sus propias capacidades.

El trabajo del lanzamiento en el aula puede estructurarse de forma progresiva, adaptándose a las características y niveles de desarrollo de los niños. A través de estrategias didácticas activas, como la experimentación, se logra que el alumnado interiorice los patrones motores necesarios para su correcta ejecución. Asimismo, su enseñanza fomenta la perseverancia, la cooperación y la superación personal, aspectos esenciales en el proceso educativo.

Desde una perspectiva pedagógica, el lanzamiento puede implementarse mediante metodologías que prioricen la experimentación y el aprendizaje significativo. Según De la Fuente (2021), la enseñanza del lanzamiento debe enfocarse en la mejora progresiva de la técnica, integrando actividades variadas que permitan al alumnado desarrollar habilidades motoras de forma global. A continuación, se abordarán los principales enfoques didácticos para su enseñanza, así como su impacto en el desarrollo integral del niño en la etapa de Educación Primaria.

#### **4.3.1 Cómo contribuye el lanzamiento al desarrollo integral del niño en Educación Primaria**

El lanzamiento es una actividad educativa que, al estar incorporada en el currículo en Educación Primaria, proporciona beneficios que mejoran el desarrollo integral del

alumnado. Este desarrollo se compone en diversas partes, desde la competencia motriz y las habilidades técnicas hasta la promoción de hábitos saludables (De la Fuente, 2021).

- Competencia motriz

La competencia motriz son las capacidades de los niños para realizar movimientos precisos y coordinados, un aspecto muy importante en su desarrollo físico y el desempeño de cualquier disciplina deportiva. El lanzamiento, con su combinación de movimientos técnicos y exigencias físicas, resulta especialmente eficaz para mejorar estas habilidades.

- Coordinación óculo-manual: La precisión en el lanzamiento depende de la correcta sincronización entre la vista y el movimiento de las manos, permitiendo mejorar el control y la dirección de los objetos lanzados. La repetición constante de esta acción favorece el desarrollo de la percepción espacial y la capacidad de ajuste del movimiento (López-Ros, 2014).
- Equilibrio y agilidad: La correcta ejecución del lanzamiento requiere estabilidad postural y rapidez en la toma de decisiones, lo que contribuye al fortalecimiento del control corporal y la destreza en el movimiento, aspectos transferibles a otras actividades físicas y deportivas.
- Desarrollo muscular y fuerza: La repetición de movimientos en el lanzamiento fortalece la musculatura del tren superior e inferior, ayudando a mejorar la postura corporal y a prevenir lesiones, además de potenciar la resistencia física del alumnado (Domínguez, 2014).

- Habilidades técnicas

El lanzamiento otorga a los niños habilidades específicas que mejoran su desempeño en la actividad, favoreciendo la correcta ejecución de los movimientos y la optimización del esfuerzo.

- Precisión en la trayectoria: Enseñar a los niños a calcular la fuerza y dirección del lanzamiento mejora su control sobre el objeto y su capacidad de ajuste motor.
- Variación en la técnica: Existen diferentes tipos de lanzamiento, como el lanzamiento de precisión o el de distancia, los cuales posibilitan desarrollar distintos aspectos del control motor y la aplicación de la fuerza.

- Reacción y anticipación: La práctica del lanzamiento fomenta la capacidad de respuesta rápida, mejorando la percepción del entorno y la toma de decisiones, habilidades esenciales en múltiples disciplinas deportivas.
- Hábitos saludables

Incluir el lanzamiento en la Educación Primaria también ayuda a fomentar hábitos de vida saludables. Su práctica constante viabiliza mantener a los niños activos, combatiendo el sedentarismo y promoviendo el bienestar físico.

La integración de sesiones regulares de lanzamiento en la escuela incentiva la participación en actividades físicas, reduciendo el riesgo de obesidad infantil y fomentando el interés por el ejercicio. Además, la práctica deportiva motiva a el alumnado a adoptar hábitos saludables como una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y el cuidado de la higiene personal tras la actividad física.

Estos hábitos forman parte del desarrollo integral de los niños que practican deportes, proporcionándoles un crecimiento saludable y un mejor rendimiento físico y mental en comparación con aquellos que no realizan actividad física de forma regular. Para potenciar estos beneficios en la educación primaria, es necesario estructurar la enseñanza del lanzamiento dentro del currículo escolar de manera adecuada, asegurando metodologías inclusivas que se adapten a las capacidades de cada estudiante. Planificar sesiones con ejercicios progresivos y evaluar el avance de manera continua posibilita a los docentes realizar ajustes y ofrecer una enseñanza más efectiva. Asimismo, el lanzamiento puede convertirse en un elemento motivador dentro del ámbito escolar, utilizándose como una herramienta para incentivar el esfuerzo y la constancia en otras áreas de aprendizaje (Castañer y Camerino, 2021).

#### **4.4 Análisis Global del Movimiento (AGM)**

El Análisis Global del Movimiento (AGM) es una metodología que facilita estudiar el desarrollo de las habilidades motrices en base a diferentes elementos esenciales que influyen en la ejecución del movimiento. Este enfoque facilita la comprensión de la motricidad desde una perspectiva integral, permitiendo al docente valorar tanto los

materiales utilizados como los factores físicos y perceptivos además de los aspectos técnicos, enlaces y combinaciones que inciden en el desempeño del alumnado, y las conexiones con otras habilidades motrices (Abardía y Medina, 1998; San Miguel, 2019).

Gracias a este análisis, se consigue una enseñanza progresiva y adaptada a las características individuales del alumnado. En este sentido, el AGM sirve para la adquisición de conocimientos de manera gradual, permitiendo que cada estudiante asimile las acciones necesarias para la correcta ejecución de un movimiento, ajustando la enseñanza a su nivel de comprensión y edad. Esto facilita que el profesorado diseñe recursos específicos para la mejora de la motricidad o adapte otros ya existentes con el mismo propósito (Abardía, 2018; Lantada, 2019).

Desde una perspectiva didáctica, el AGM posibilita diversas maneras de analizar cualquier habilidad motriz, aportando un enfoque metodológico coherente que fomenta la progresión del aprendizaje. A través de esta metodología, se pueden identificar las dificultades que presenta cada alumno en la ejecución de un movimiento, permitiendo realizar ajustes individualizados en la enseñanza. Además, el trabajo con el AGM facilita la integración de estrategias metodológicas que garanticen una enseñanza personalizada y adaptada a la diversidad del alumnado, respetando su ritmo de aprendizaje y favoreciendo la adquisición de nociones fundamentales para la práctica de la actividad física (Abardía, 2007).

Aplicando este enfoque, se busca proporcionar en los niños un aprendizaje significativo, en el que comprendan la ejecución de los movimientos a partir de una visión global. De esta forma, la enseñanza de las habilidades motrices no se limita a la repetición de gestos técnicos, sino que se enfoca en la relación entre los diferentes factores que intervienen en el movimiento. Esto ayuda a que los alumnos no solo mejoren su desempeño físico, sino que también desarrollen una mayor conciencia corporal y comprensión del movimiento, aspectos clave para su progresión en el ámbito deportivo y educativo.

#### **4.4.1 Análisis de materiales**

El estudio de los materiales juega un papel fundamental en la enseñanza de las habilidades motrices. Aunque pueda parecer un aspecto secundario, la elección del material adecuado influye directamente en la ejecución de las actividades y en la adaptación de los ejercicios a las necesidades del alumnado. Cada material posee características específicas, como su

peso, textura, dureza, movilidad o color, que pueden condicionar la forma en que se desarrollan las destrezas motrices. Por esta razón, es esencial analizar detenidamente qué recursos se van a emplear, seleccionando aquellos que mejor se ajusten a los objetivos educativos y permitan una evolución progresiva del aprendizaje (Lantada, 2019; Abardía, 2018).

El material con el que se trabaja en Educación Física no solo determina las posibilidades de ejecución de un movimiento, sino que también incide en la motivación del alumnado y en la calidad de la enseñanza. Cuando se diseñan sesiones de aprendizaje, el uso de recursos variados y adaptados permiten la participación activa y el interés del estudiante, contribuyendo a generar experiencias más enriquecedoras en el ámbito educativo. Dependiendo del tipo de material seleccionado, se pueden modificar el nivel de dificultad de los ejercicios, estimular diferentes capacidades motrices o incluso prevenir riesgos asociados a la práctica deportiva. En este sentido, contar con un análisis detallado de los materiales permite estructurar las actividades de manera más eficiente y garantizar que cada estudiante pueda desarrollar sus habilidades dentro de un entorno seguro y estimulante (Lantada, 2019; Abardía, 2018).

Asimismo, evaluar las características de los materiales ayuda a evitar posibles lesiones y facilita la adaptación de los ejercicios a la diversidad del alumnado. Un material demasiado rígido o pesado podría dificultar el aprendizaje y generar frustración en algunos alumnos, mientras que uno demasiado liviano podría no ofrecer la resistencia necesaria para alcanzar determinados objetivos. Tal como señalan Abad et al. (2019), el análisis del material es un factor clave en la planificación de la enseñanza, ya que proporciona situaciones de aprendizaje más accesibles o desafiantes según las necesidades del grupo, además de contribuir a la seguridad y al correcto desarrollo de las habilidades motrices.

#### ***4.4.2 Análisis de Factores Físico Motrices y Perceptivos***

El análisis de los factores físico-motrices y perceptivo-motrices dentro del Análisis Global del Movimiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la ejecución de una habilidad motriz y su desarrollo progresivo. Según Abardía (1997) y Abad et al. (2019), estos factores pueden dividirse en dos categorías principales: los físico-motrices, que engloban las capacidades físicas implicadas en el movimiento, y los perceptivo-

motrices, que están relacionados con la percepción del entorno y la coordinación sensorial.

Los factores físico-motrices incluyen elementos como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad o la velocidad, que son fundamentales para la ejecución eficiente de cualquier acción motriz. Por su parte, los factores perceptivo-motrices abarcan aspectos como la coordinación, el cálculo de distancias, la percepción del ritmo, el equilibrio y la sensibilidad táctil, los cuales facilitan al individuo ajustar sus movimientos en función del contexto en el que se encuentra (San Miguel, 2019).

En el ámbito educativo, este análisis es clave para estructurar las sesiones de Educación Física, ya que ayuda a definir qué capacidades deben priorizarse en cada actividad y cómo adaptar los ejercicios para favorecer el aprendizaje. San Miguel (2019) señala que comprender la relación entre estos factores permite evitar obstáculos en la enseñanza, facilitando la progresión del alumnado y ajustando el nivel de dificultad de las tareas según sus necesidades y habilidades. Además, esta planificación ayuda a visualizar con mayor claridad los pasos a seguir para alcanzar los objetivos motrices establecidos, evitando improvisaciones que puedan afectar la calidad del aprendizaje (Abardía, 2018).

Otra ventaja de este enfoque es que genera transferencias entre distintos aprendizajes, estableciendo conexiones entre movimientos que fomentan la asimilación de nuevas habilidades. Al estructurar una progresión motriz adecuada, el alumnado puede mejorar su desempeño sin necesidad de depender de materiales específicos, centrando su atención en el control del cuerpo y en la adaptación a diferentes contextos. De este modo, el análisis de los factores físico-motrices y perceptivo-motrices se convierte en una herramienta metodológica esencial para optimizar el desarrollo de las habilidades motrices y potenciar la confianza del estudiante en su capacidad para ejecutar movimientos con mayor precisión y eficacia (San Miguel, 2019).

#### **4.4.3 Análisis Técnico**

El análisis técnico se enfoca en la correcta ejecución de la habilidad motriz, desglosando los diferentes segmentos corporales que intervienen en el movimiento para optimizar su desempeño. Según Abad et al. (2019), este proceso facilita una comprensión más precisa de cómo debe realizarse la acción, asegurando que cada parte del cuerpo actúe de manera coordinada y eficiente. Para lograrlo, es fundamental prestar atención a los aspectos

técnicos y a la progresión adecuada de los gestos, lo que facilita el aprendizaje y perfeccionamiento de la habilidad motriz.

Además de centrarse en la ejecución física del movimiento, este análisis también abarca los contenidos conceptuales que el alumnado debe conocer para aplicarlos correctamente en la práctica. Como indica Santos (2017), comprender los fundamentos técnicos de una habilidad ayuda no solo mejorar su realización, sino también detectar posibles errores y reflexionar sobre las razones por las cuales un movimiento no se ejecuta de manera efectiva. Este proceso de autoevaluación es clave, ya que deja a los alumnos identificar sus dificultades, realizar ajustes y visualizar mentalmente las diferentes fases de la acción, lo que facilita su corrección y perfeccionamiento.

Por otro lado, este enfoque ofrece la posibilidad de emplear soportes físicos o esquemas visuales que ayuden a estructurar mejor el aprendizaje. Representar gráficamente las fases del movimiento puede ser un recurso útil para reforzar la comprensión y consolidar los conocimientos adquiridos. Tal como menciona Santos (2017), este tipo de estrategias contribuye a la interiorización de los elementos técnicos y al desarrollo de una ejecución más eficiente, garantizando que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más completo y significativo.

#### ***4.4.4 Análisis de Enlaces y Combinaciones***

El análisis de enlaces y combinaciones permite estructurar progresiones que favorecen el desarrollo motriz del alumnado a través de la integración de distintas habilidades. Abardía (2007) destaca que combinar movimientos previamente aprendidos en diferentes momentos del proceso educativo amplía el repertorio motor de alumnado y les ofrece mayor variedad de actividades, permitiendo que cada uno seleccione aquellas que mejor se adapten a su nivel y experiencia.

Además, este enfoque no solo enriquece la competencia motriz, sino que también incentiva la autonomía y la superación personal. Según San Miguel (2019), enlazar habilidades dentro de una misma secuencia hace a los niños fijarse objetivos individuales, mejorar su ejecución y sentirse motivados con cada avance, lo que refuerza su confianza. Esta progresión estructurada facilita la construcción de esquemas motores más completos, promoviendo un aprendizaje basado en la experimentación y el perfeccionamiento de movimientos previamente adquiridos.

La combinación de habilidades dentro de un mismo ejercicio incrementa el nivel de complejidad de forma gradual, adaptando las exigencias según las capacidades del alumnado. A medida que los alumnos integran nuevos movimientos, desarrollan una mayor fluidez en su ejecución, lo que les ayuda a afrontar con mayor éxito situaciones motrices más desafiantes. San Miguel (2019) subraya que este proceso proporciona un aprendizaje más dinámico y significativo, ya que el alumnado no solo aprende habilidades aisladas, sino que también comprenden cómo aplicarlas en diferentes contextos y adaptarlas a nuevas situaciones.

## 5. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se han empleado diferentes técnicas y procedimientos metodológicos con el objetivo de fundamentar y validar la información reunida. Buscando sustentar el estudio a partir del análisis de experiencias previas, datos relevantes y teorías de distintos autores, estableciendo un marco de referencia sólido basado en el conocimiento científico.

La propuesta didáctica planteada se enmarca dentro de una metodología acorde con la enseñanza de la Educación Física, considerando aspectos clave como el desarrollo de habilidades motrices básicas, con especial énfasis en los lanzamientos, y la aplicación del Análisis Global del Movimiento (AGM) como enfoque metodológico para potenciar la enseñanza de esta habilidad en Educación Primaria.

Dentro de este marco metodológico, se describe el proceso de análisis de las fuentes de información relacionadas con el tema a trabajar, centrada en el diseño de una unidad didáctica para la enseñanza del lanzamiento en el atletismo. Para ello, he optado por un enfoque de investigación cualitativa, que permite un análisis más detallado de las variables que están implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Siguiendo a Hernández Sampieri et al. (2014), la investigación cualitativa busca comprender la realidad a partir de la interpretación de los fenómenos, poniendo énfasis en el significado del análisis más que en la cuantificación de los datos. Esto permite

describir con precisión las estrategias metodológicas empleadas en la enseñanza del lanzamiento y su impacto en el desarrollo de la competencia motriz del alumnado.

Esto se basa en un enfoque de investigación de acción, en el que los aportes teóricos de distintos autores han servido de base para el diseño de la propuesta educativa. Aunque esta no ha sido implementada en el aula, su estructura busca ofrecer una alternativa innovadora para la enseñanza del lanzamiento en Educación Primaria, promoviendo una transformación en la forma de abordar esta habilidad dentro del área de Educación Física.

Teniendo en cuenta el enfoque de Vaca Escribano (2009), el cual destaca la importante que es integrar el ámbito corporal en la educación desde una perspectiva pedagógica que contemple al alumnado en su totalidad. El cual subraya que el cuerpo no solo es un medio para la actividad física, sino también un vehículo de expresión, comunicación y construcción del conocimiento. Incorporar esta visión en la enseñanza del lanzamiento en Educación Primaria permite desarrollar propuestas didácticas que fomenten no solo habilidades motrices, sino también la conciencia corporal y la autonomía del alumnado.

Para sustentar teóricamente la propuesta, se realizó una búsqueda de información en bases de datos científicas de Redalyc, Dialnet, Scielo y Pubmed, utilizando palabras clave relacionadas con la temática del estudio: “habilidades motrices básicas”, “lanzamientos”, “Análisis Global del Movimiento” y “enseñanza del lanzamiento en Educación Física”. Asimismo, se seleccionaron artículos y trabajos de investigación en lengua española, incorporando términos adicionales como “técnicas de lanzamiento”, “progresión de actividades” y “competencia motriz en la infancia”.

Las pautas de selección de los artículos se centraron en investigaciones que analizan la importancia del desarrollo de las habilidades motrices en Educación Primaria, la clasificación de los lanzamientos en el atletismo, el uso de metodologías activas para la enseñanza de estas habilidades y la aplicación del AGM en la enseñanza de la motricidad. Dando prioridad a los que aportan evidencia sobre la importancia de estas estrategias en el aprendizaje motor y el desarrollo psicomotor del alumnado.

A partir del análisis de estas fuentes, se estructuró la propuesta didáctica teniendo en cuenta principios metodológicos basados en el progreso formativo, la práctica activa y la adaptación a la diversidad del alumnado. Buscando facilitar a los docentes recursos que

les permitan abordar la enseñanza del lanzamiento de la manera más estructurada y efectiva posible, promoviendo el desarrollo de las competencias motrices en el alumnado de Educación Primaria.

## 6. PROPUESTA EDUCATIVA

### 6.1 Unidad Didáctica de lanzamiento para cuarto curso de educación primaria

#### 6.1.1 *Introducción*

Esta unidad didáctica tiene el objetivo del desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas, con un mayor hincapié en la enseñanza del lanzamiento dentro del atletismo. A través de una progresión de actividades adaptadas, se pretende mejorar la coordinación oculo-manual, el control postural y la precisión en la ejecución de los movimientos.

Esta propuesta educativa está dirigida al cuarto curso de Educación Primaria, ya que en esta etapa los niños poseen una mayor maduración motriz que les permite hacer frente a ejercicios con un nivel de dificultad mayor. Optimizando el tiempo de enseñanza y facilitando la asimilación de los patrones motores propios del lanzamiento.

Durante las sesiones, se emplearán metodologías activas basadas en el Análisis Global del Movimiento (AGM), permitiendo que los alumnos reconozcan los diferentes factores que influyen en la ejecución del lanzamiento. También, se incorporarán enfoques que favorezcan la participación, la experimentación y la adaptación de las actividades a las capacidades individuales del alumnado.

La unidad didáctica se estructura en 7 sesiones de 50 minutos, distribuidas de manera que el aprendizaje sea progresivo y significativo. El proceso finalizara con un circuito multifuncional, sirviendo como síntesis y evaluación del trabajo realizado.

### **6.1.2 Competencias**

De acuerdo con el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se destacan:

- Competencias clave

Según el decreto, las competencias clave que debe desarrollar el alumnado a lo largo de la etapa de Educación Primaria son:

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia plurilingüe
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- Competencia digital
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia ciudadana
- Competencia emprendedora
- Competencia en conciencia y expresión culturales

En esta propuesta didáctica se favorecerá el desarrollo de las siguientes competencias clave:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender, ya que la metodología empleada fomentará la autonomía del alumnado, su capacidad de reflexión sobre el propio aprendizaje y el trabajo cooperativo.
  - Competencia emprendedora, al promover la iniciativa, la toma de decisiones y la capacidad de resolver situaciones motrices de manera autónoma.
- Competencias específicas del área de Educación Física

Dentro del área de Educación Física, el Decreto 38/2022 establece las siguientes competencias específicas, que serán abordadas en esta unidad didáctica:

- CSEF1. Adoptar hábitos saludables, valorando la actividad física y el deporte como elementos inherentes al bienestar y al desarrollo personal y comunitario.
- CSEF2. Resolver situaciones motrices de forma eficiente, creativa y con autonomía, adaptando la acción a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- CSEF3. Adoptar actitudes de respeto, cooperación y deportividad en la práctica de actividad física y deportiva, desarrollando habilidades de relación social y trabajo en equipo.

#### ***6.1.3 Objetivos***

- Objetivos de etapa:

La unidad didáctica contribuye al logro de algunos de los objetivos generales de la Educación Primaria, tal como se establece en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, en su artículo 7, destacando los siguientes:

- b): “Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.”

A través de las actividades planteadas en esta unidad, pretendo potenciar el trabajo tanto individual como en grupo, fomentar la cooperación entre los alumnos y la responsabilidad en la ejecución de tareas motrices. Además, de promover la autonomía en la toma de decisiones, incentivando la creatividad y el pensamiento crítico en la resolución de retos planteados en el área de Educación Física.

- k): “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.”

Es decir, un mayor hincapié en mantener hábitos saludables y ver la práctica deportiva como una vía para mejorar el bienestar tanto físico como emocional. También se trabajará en la aceptación del propio cuerpo y el autoconcepto favoreciendo un entorno inclusivo.

- Objetivos didácticos:
  - Reconocer y aplicar los fundamentos básicos del lanzamiento, adaptando la fuerza, la dirección y la postura en función del tipo de actividad propuesta.
  - Desarrollar la coordinación y el control corporal a través de ejercicios progresivos de diversos materiales y dinámicas de movimiento.
  - Participar activamente, de forma respetuosa y cooperativa, fomentando el trabajo en equipo y el respeto.

#### **6.1.4 Contenidos**

Los contenidos de esta unidad didáctica se organizan en tres dimensiones: conceptual, procedural y actitudinal.

- Contenidos conceptuales:
  1. Principios básicos del lanzamiento: fuerza, trayectoria, precisión y control.
  2. Elementos que intervienen en la ejecución del lanzamiento (equilibrio, coordinación, apoyo y orientación).
  3. Tipos de lanzamientos y sus aplicaciones en contextos deportivos.
- Contenidos procedimentales:
  1. Realización de lanzamientos utilizando diferentes técnicas y posturas corporales.
  2. Manejo de diferentes materiales
  3. Ejecución de habilidades motrices combinadas: lanzar, desplazarse, recibir...
  4. Ajuste de la intensidad en función del objetivo del ejercicio.
- Contenidos actitudinales:
  1. Participación activa y respetuosa durante las actividades.
  2. Valoración del trabajo en equipo y colaboración.
  3. Cuidado del material usado y compromiso con su mantenimiento.

### ***6.1.5 Metodología***

Esta metodología se apoya en el enfoque del Análisis Global del Movimiento (AGM), que posibilita trabajar los diferentes elementos que intervienen en la ejecución del lanzamiento: aspectos técnicos, perceptivos, físicos...favoreciendo una enseñanza significativa y contextualizada.

Las actividades seguirán una progresión abierta. Las actividades estarán hechas para ofrecer diferentes formas de participación, adaptándose al nivel de los diversos alumnos.

Pretendiendo favorecer la implicación del alumnado, la exploración a través de la práctica y la colaboración entre iguales. También se incorporarán estrategias que promuevan la autonomía, el pensamiento crítico y la reflexión sobre el propio aprendizaje.

Para concluir con la unidad, se hará un circuito multifuncional, en el que el alumnado podrá poner en práctica lo trabajado en las sesiones anteriores. Esta actividad pretende servir como síntesis didáctica y para facilitar la evaluación del proceso de aprendizaje.

### ***6.1.6 Atención a la diversidad***

Desde todos los planteamientos propuestos en esta unidad didáctica se parte de la responsabilidad de atender la diversidad del alumnado, asegurando que cada alumno pueda participar y progresar según sus capacidades. Se favorecerá una enseñanza flexible, adaptando las tareas a las necesidades individuales para que todos puedan desarrollar sus habilidades motrices en un entorno inclusivo.

Si se detectan necesidades educativas específicas, se harán las modificaciones necesarias como ofrecer indicaciones más visuales o verbales, reducir la complejidad de las tareas o permitir mayor tiempo para su realización. También tener al alumnado que lo requiera en zonas del aula cercanas al docente, facilitando así observación y la aclaración de dudas durante la actividad.

Se pretende promover el trabajo cooperativo, intentando que los alumnos se sientan cómodos y apoyados. Reforzando así el respeto y la empatía.

### **6.1.7 Evaluación**

Es una parte necesaria dentro de la planificación, ya que permite reconocer el grado de adquisición de los aprendizajes que se esperan. En este proyecto, la evaluación será continua, sistemática y adaptada a la diversidad del alumnado.

Se propone una visión evaluativa mixta, incluyendo la evaluación formativa como la sumativa. La evaluación formativa se utilizará durante el desarrollo de las sesiones con el fin de ver el progreso del alumnado, proporcionando retroalimentación que les permita ajustar y mejorar su aprendizaje. Este seguimiento constante será necesario para favorecer una enseñanza personalizada, teniendo en cuenta el ritmo y las capacidades individuales.

Por otra parte, la evaluación sumativa nos permitirá tener una visión global de lo logrado al finalizar la unidad, teniendo en cuenta los tres tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Esta última fase facilitará una valoración cuantitativa donde se vea la evolución del alumnado y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

- Contenidos conceptuales: Se evaluarán a través del cuaderno de campo, en el cual el alumnado reflejará sus reflexiones y sus aprendizajes. El docente hará un seguimiento a través de una ficha de control donde se valorarán diferentes aspectos. Tendrá un peso del 25% de la calificación final (ver Anexo 1).
- Contenidos procedimentales: Se observarán mediante la ejecución de las actividades motrices y del circuito propuesto. El profesorado usará una ficha con indicadores de logro relacionados con las habilidades motrices para registrar el proceso y tendrá un peso del 50% sobre la nota final (ver Anexo 2).
- Contenidos actitudinales: Estos se evaluarán a través de un instrumento de registro anecdotico, en él se anotarán comportamientos observados. Se valorará tanto el cumplimiento como la falta de compromiso y tendrá un peso del 25% de la calificación final (ver Anexo 3).

Este sistema de evaluación trata de garantizar una evaluación justa del proceso de enseñanza-aprendizaje, adaptándose a las necesidades del grupo y fomentando el desarrollo personal, motriz y social del alumnado.

### ***6.1.8 Desarrollo de las sesiones de trabajo***

Aclarando la estructura de las sesiones, seguirán una organización dividida en tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. Esta secuencia permite guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera progresiva, favoreciendo la comprensión y la evaluación del alumnado.

#### **Sesión 1 y 2: Postura corporal y control del gesto**

➤ Objetivos:

1. Reconocer las fases corporales implicadas en el gesto de lanzar.
2. Mejorar la alineación postural y la coordinación general del cuerpo en situaciones de lanzamiento.

➤ Temporalización y entorno educativo:

50 minutos por sesión. Gimnasio.

➤ Materiales:

Pelotas de espuma, colchonetas, pelotas ligeras.

➤ Metodología:

Aprendizaje cooperativo.

Inicio:

El alumnado se junta en el gimnasio donde el docente los recibe. Delante de la pizarra se explican los elementos del cuerpo implicados en el lanzamiento (tronco, partes superiores e inferiores). Se hace referencia a experiencias previas del alumnado con el lanzamiento. Se presenta un esquema de sesión con dibujos para que vean la posición básica y se dan las indicaciones iniciales.

Desarrollo:

El docente ejemplifica con la postura adecuada para lanzar: piernas separadas, pie dominante adelantado, brazo lanzador en extensión y mirada al frente. Primero se realizan ejercicios sin material, centrados en la coordinación brazo-tronco. Luego se incorpora el material, realizando lanzamientos de pelotas de espuma a una pared, primero con una sola mano y luego con las dos. Se enfatiza el apoyo del cuerpo para dirigir el movimiento. En

grupos de tres, dos lanzan alternando manos mientras el tercero observa e identifica qué parte del cuerpo se activa en cada caso.

Cierre:

Durante los últimos 10 minutos, se reflexiona de forma escrita sobre las sensaciones corporales y se anotan en el cuaderno las zonas del cuerpo más implicadas durante el lanzamiento.

### Sesión 3 y 4: Técnicas y trayectorias en el lanzamiento

➤ Objetivos:

1. Aplicar las técnicas básicas del lanzamiento en distintas trayectorias.
2. Controlar el gesto y la orientación en función del objetivo del lanzamiento.

➤ Temporalización y entorno educativo:

50 minutos por sesión. Gimnasio.

➤ Materiales:

Pelotas de espuma, aros y conos.

➤ Metodología:

Trabajo cooperativo.

Inicio:

El docente comienza la sesión con una retroalimentación breve sobre los tipos de trayectoria: recta, curva y parabólica. Se explican ejemplos atléticos reales como el lanzamiento de disco o jabalina. Se invita a los alumnos a observar y comentar cómo varía el gesto según la dirección deseada.

Desarrollo:

Se trabajan ejercicios de lanzamiento desde posición estática hacia objetivos a diferentes alturas y distancias. Se realizan lanzamientos a aros suspendidos, y a zonas delimitadas por conos, modificando la inclinación del brazo y la fuerza aplicada. Se incorporan variantes con desplazamiento previo al lanzamiento (pasos cruzados y una especie de “salto” en el que hay una caída controlada con la pierna adelantada justo antes de lanzar) simulando el gesto de la jabalina.

Cierre:

El alumnado anota en su cuaderno qué trayectoria le ha resultado más sencilla y por qué.

Se comparten las respuestas de forma voluntaria.

### Sesión 5 y 6: Técnicas específicas de lanzamiento en atletismo

➤ Objetivos:

1. Ejecutar correctamente los gestos técnicos del lanzamiento de peso, disco y jabalina adaptados a Primaria.
2. Estimar la fuerza necesaria en función de la naturaleza del objeto y la distancia.

➤ Temporalización y entorno educativo:

50 minutos por sesión. Patio si las condiciones lo permiten.

➤ Materiales:

Pelotas pesadas (peso adaptado), discos de foam (espuma dura), indiacas, conos para delimitar los lanzamientos.

➤ Metodología:

Trabajo individual guiado.

Inicio:

El alumnado se sitúa delante del docente. Se repasan los tres tipos de lanzamiento: de impulso (peso), circular (disco) y lineal (jabalina). Se muestran imágenes técnicas y se realizan prácticas sin material para interiorizar el movimiento.

Desarrollo:

Se inicia con el lanzamiento de peso: desde una posición semiflexionada, llevando el balón desde la barbilla hacia adelante. Luego se trabaja el lanzamiento de disco, practicando el movimiento circular de brazo y tronco. Finalmente, se aplica el paso cruzado previo al lanzamiento simulado de jabalina, cuidando la alineación y el equilibrio. Todas estas técnicas se trabajan con repeticiones breves, permitiendo alternar roles entre quien lo ejecuta y quien lo observa.

Cierre:

Se anota en el cuaderno cuál de los lanzamientos le ha resultado más natural y qué aspectos debe mejorar.

## Sesión 7: Circuito final de evaluación y transferencia

➤ Objetivos:

1. Integrar y aplicar las técnicas aprendidas de forma autónoma.
2. Valorar el progreso propio a través de una autoevaluación motriz.

➤ Temporalización y entorno educativo:

50 minutos. Gimnasio.

➤ Materiales:

Pelotas, indiacas, discos de foam, conos, aros y fichas de evaluación.

➤ Metodología:

Aprendizaje cooperativo.

### Inicio:

El docente explica el circuito de cuatro estaciones, cada una simula un tipo de lanzamiento trabajado. Se recordará al alumnado que este espacio sirve para demostrar lo aprendido y reflexionar sobre sus propios avances.

### Desarrollo:

El alumnado se organiza en grupos rotativos. Las estaciones incluyen:

1. Lanzamiento de peso con balón pesado (adaptado)
2. Lanzamiento de disco de foam con rotación.
3. Lanzamiento de jabalina (indiacas) tras paso cruzado.
4. Lanzamiento libre con selección de técnica y material con precisión.

Cada estación tiene una hoja de observación para que el grupo registre lo que ha hecho y cómo se ha sentido.

### Cierre:

Se hace una puesta en común en el centro del gimnasio. El alumnado responde a preguntas tipo: ¿Qué técnica domino mejor? ¿Dónde he mejorado más? ¿Qué me gustaría practicar más?

Es importante destacar que el desarrollo del Análisis Global del Movimiento correspondiente a la propuesta se puede ver en el Anexo 4.

## 7. CONCLUSIONES

A través de este Trabajo de Fin de Grado, se puede comprender la importancia del desarrollo de las habilidades motrices básicas en el contexto de la Educación Primaria, centrándose de forma específica en la habilidad del lanzamiento. La preferencia de esta temática, por un lado, responde a la inquietud como futura docente de Educación Física, y por otro, a la motivación personal de mi experiencia en el atletismo durante la infancia. Durante mi etapa en la escuela, participe en actividades relacionadas con la velocidad, la resistencia y el salto, pero observé una escasa presencia de actividades relacionadas con el lanzamiento, a pesar de la importancia en su desarrollo motriz. Esto es lo que me despertó la curiosidad en cómo podía trabajarse de forma más estructurada esta habilidad dentro del ámbito educativo.

La revisión de teoría acerca de esto permite entender la clasificación de las habilidades motrices y su vinculación con el desarrollo integral del alumnado. El lanzamiento se observa como una buena herramienta pedagógica para trabajar aspectos físicos, técnicos y actitudinales, como la coordinación oculo-manual, la precisión, el control corporal y la autonomía personal.

En este aspecto, el uso del Análisis Global del Movimiento (AGM) como metodología es muy significativo. Lo que permite no solo una enseñanza progresiva y adaptada a las necesidades individuales de los alumnos, también ofrece al docente una guía más sencilla a la hora de planificar, ejecutar y evaluar el proceso de aprendizaje. Considerando los elementos como los materiales, los factores físico-perceptivos, el análisis técnico y los enlaces y combinaciones de habilidades favorecen una visión general del movimiento.

La propuesta educativa diseñada, para una unidad didáctica en cuarto curso de Educación Primaria, con la se quiere dar respuesta a la necesidad de estructurar el trabajo del lanzamiento en el aula desde un enfoque práctico, inclusivo y activo. Las actividades diseñadas, están organizadas de manera progresiva, permitiendo desarrollar habilidades

motrices desde la exploración y promoviendo el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la motivación.

Se plantea una evaluación continua y formativa, que permite al docente evaluar no solo la adquisición de conocimientos y habilidades técnicas, sino también el compromiso, la participación y la actitud del alumnado. Esta forma de evaluar tiende a favorecer de forma justa y completa del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para terminar, este trabajo pretende demostrar que se puede integrar el desarrollo de habilidades motrices como el lanzamiento dentro del currículo de Educación Física mediante propuestas didácticas significativas, que se ajusten al contexto escolar y con metodologías activas. Se recomienda que los docentes sigan explorando el potencial educativo del AGM y diseñen propuestas similares que permitan enriquecer la experiencia motriz del alumnado, promoviendo su desarrollo físico, cognitivo y emocional de forma integral. Al igual, futuras investigaciones podrían ampliar esta propuesta a otros cursos, con el fin de seguir profundizando en la enseñanza del lanzamiento y su repercusión en la competencia motriz de los niños y niñas.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Abad, J., Abardía, F., & Santos, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Editorial Llum Neta.

<https://pedagogiacorporalmeditativa.blogspot.com/p/a-continuacion-puedes-descargar-otros.html>

Abardía, F. (2007). *Método AGM de conducción de motos*. Sunday 2012 S.L.

Abardía, F. (2018). *Apuntes inéditos de la asignatura: “Cuerpo, Percepción y Habilidad”*. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia.

Abardía, F., & Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física*. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

Álvarez, M., & Pazos, J. (2020). Importancia de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Revista de Educación Motriz*, 12(3), 45-60.

Avila-Mediavilla, R., Gómez-López, M., & Pérez-Torrado, A. (2019). *El desarrollo de habilidades motrices específicas en el deporte: Un enfoque práctico*. Editorial Deportiva.

Bucco, C., & Zubiaur, J. (2015). La importancia del desarrollo motriz en las etapas de crecimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 35-50.

Caiza, J., Pérez, M., & López, F. (2022). La importancia de las habilidades motrices en la educación física: Enfoque pedagógico y didáctico. *Revista Internacional de Educación Física*, 32(1), 55-72.

Castañer, M., & Camerino, O. (2021). *Desarrollo motor y educación física: Enfoques actuales para la enseñanza de la motricidad*. Ediciones INDE.

Castilla y León. (2022). Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y los aprendizajes esenciales de la Educación Primaria en Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL)*.

Cratty, B. J. (1970). *Movement behavior and motor learning*. Lea & Febiger.

De la Fuente, P. (2021). *Proceso de enseñanza y aprendizaje del lanzamiento de precisión en tercer ciclo de primaria en educación física basado en el análisis global de movimiento* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/50574>

Domínguez, J. (2014, abril). *Lanzamientos y recepciones: Habilidades motrices básicas*. <https://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/04/lanzamientos-y-recepciones.html>

Famose, J. P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. INSEP.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.

García, M. (2018). *Desarrollo motor y habilidades motrices en la infancia*. Editorial Universidad de Granada.

Gutiérrez, M., & Castillo, J. (2014). La educación motriz y su influencia en el desarrollo integral del individuo. *Revista Internacional de Educación Física*, 18(1), 21-38.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014).

*Metodología de la investigación* (6<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

[Dialnet](https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008)<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>.

Infante Antolín, J. (2023). *Propuesta educativa centrada en la habilidad del lanzamiento de balón basada en el Análisis Global del Movimiento para sexto curso* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62556>

Lantada, A. (2019). *Análisis global del movimiento: Aplicaciones metodológicas en la educación física*. Editorial Gente Nueva.

Lee, A. (s.f.). *Entender las dificultades de su hijo con el movimiento y la coordinación*.

Understood. <https://www.understood.org/es-mx/articles/understanding-your-childs-trouble-with-movement-and-coordination>

Latorre, P., & López, D. (2009). Estimulación de las habilidades motrices en la educación temprana. *Revista Pedagógica Motriz*, 14(2), 15-30.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). (2006). *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, núm. 106, de 4 de mayo de 2006.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-7899>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). (2020). *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

López, A. (2011). La educación motriz y su impacto en el desarrollo psicomotor. *Revista de Ciencias del Movimiento*, 9(1), 50-65.

López-Ros, J. (2014). Las habilidades motrices básicas y su relación con la educación física y el deporte. *Ediciones deportivas*.

Luna, J., Pérez, A., & García, R. (2020). La insuficiencia de actividad física en la escuela: Un reto para el desarrollo motriz. *Revista de Educación Física y Deporte*, 42(3), 98-105.

Martín, R., & Rodríguez, L. (2010). El papel del movimiento en el aprendizaje escolar. *Revista Iberoamericana de Educación Física*, 6(2), 77-94.

Núñez, J., & Rivas, P. (2015). Movimiento y cognición: Un vínculo esencial en la educación. *Psicomotricidad y Aprendizaje*, 11(4), 30-46.

Palmar, F. (2014). La motricidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista de Educación Motriz y Cognición*, 8(3), 65-80.

Peña, J. (2015). *Habilidades motrices y su clasificación en la enseñanza deportiva*. Editorial Deportiva.

Peña, L., Sánchez, E., & Gómez, R. (2023). Habilidades motrices: Clasificación y su aplicación en el ámbito educativo. *Revista de Investigación Educativa*, 12(4), 102-115.

Ramos, C., Pérez, L., & Torres, F. (2016). La motricidad como medio de comunicación y desarrollo personal. *Revista Latinoamericana de Psicología del Deporte*, 22(1), 41-58.

Rubiera, S. (2020). El enfoque de las habilidades motrices en el ámbito escolar: Un estudio sobre su desarrollo en la educación primaria. *Editorial Pedagógica*.

San Miguel, J. (2019). *Diseño y aplicación de una propuesta de equilibrios cooperativos basados en el Análisis Global del Movimiento para 5º curso de Educación Primaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/38153/1/TFG-L2500.pdf>

Vaca Escribano, M. (2009). *Tratamiento pedagógico de lo corporal*. Universidad de Valladolid.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos.

Santos, J. (2017). *Propuesta educativa de E.F. centrada en el lanzamiento de Frisbee para 3º de E. Primaria basando su diseño en el Análisis Global del Movimiento* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26751/TFG-L1659.pdf>

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Human Kinetics.

Singer, R. N. (1986). *Motor learning and human performance*. Macmillan.

## 9. ANEXOS

**Anexo 1.** Ficha de evaluación de contenidos conceptuales (cuaderno de campo).

Indicadores	Alumno/a 1	Alumno/a 2	Alumno/a 3	Alumno/a 4	Alumno/a 5
Redacta de forma coherente cada actividad					
Utiliza terminología específica del área de Educación Física.					
Muestra una secuencia lógica en la explicación de las actividades.					
Incluye esquemas o dibujos complementarios.					
Presenta buena gramática.					

**Escala de calificación:**

(D)Deficiente – (B) Bien – (E) Excelente

**Anexo 2.** Ficha de evaluación del docente de los contenidos procedimentales

Indicadores	Alumno/a 1	Alumno/a 2	Alumno/a 3	Alumno/a 4	Alumno/a 5
Realiza las tareas propuestas con eficacia y coordinación.					
Adopta una postura corporal adecuada y una correcta direccionalidad.					
Muestra control en la ejecución de movimientos.					
Colabora en el trabajo en grupo durante las actividades.					
Mejora progresivamente en su desempeño motriz.					

**Escala de calificación:**

(D)Deficiente – (B) Bien – (E) Excelente

**Anexo 3.** Instrumento anecdótico para la evaluación actitudinal

Indicadores	Alumno/a 1	Alumno/a 2	Alumno/a 3	Alumno/a 4	Alumno/a 5
Participa activamente					
Muestra constancia					
Cuida el material					
Respeta a los compañeros					
Recoge el material					
Observaciones					

**Escala de calificación:**

1(Nunca) – 2(Casi nunca) – 3(Casi siempre) – 4(Siempre)

#### **Anexo 4. Desarrollo del Análisis Global del Movimiento de la propuesta.**

##### Análisis de materiales

Para el desarrollo de las sesiones de esta unidad didáctica de lanzamientos se han utilizado diferentes materiales:

- Pelotas de espuma: Son blandas y ligeras, permitiendo practicar lanzamientos sin riesgo de lesiones, facilitando el gesto técnico en las primeras actividades.
- Discos de foam: Formados por espuma con forma de disco, muy bueno para practicar los lanzamientos de discos de forma segura. Facilitan el trabajo de movimientos circulares y el ajuste de lo técnico.
- Indiacas: Sirven para simular lanzamientos tipo jabalina. Son ligeros y su forma alargada facilitan el gesto de esta la prueba de atletismo.
- Pelotas pesadas adaptadas: Para lanzamientos de peso, trabajando la fuerza y la coordinación desde posiciones semiflexionadas.
- Aros y conos: Para tener referencias visuales y delimitar las diferentes zonas, trabajando la precisión.
- Colchonetas: Utilizadas al comenzar la unidad como zona de caída para ejercicios que necesiten control del cuerpo al finalizar el gesto o movimiento.
- Fichas de evaluación: Para la autoevaluación y las reflexiones del alumnado sobre su propio aprendizaje.

##### Análisis de factores físico-motrices y perceptivo-motrices

Factores físico-motrices:

- Fuerza: En el tren superior (brazos, hombros y muñecas) para impulsar el utensilio, sobre todo en los lanzamientos de peso y disco.
- Coordinación intersegmentaria: Integrar el movimiento del tronco, brazos y piernas para tener eficacia en el lanzamiento.
- Equilibrio y estabilidad: Necesarios tanto en posición estática como en dinámicas de paso cruzado (gesto de jabalina).

- Velocidad de ejecución: En el gesto final de algunos lanzamientos para lograr una mayor distancia.
- Resistencia: En la repetición constante de gestos técnicos durante las sesiones.

Factores perceptivo-motrices:

- Coordinación oculo-manual: Para guiar el lanzamiento hacia el objetivo (aros, conos, zonas delimitadas).
- Orientación espacial: Reconocer la dirección y distancia de la trayectoria del objeto.
- Percepción temporal: Ajuste del momento adecuado para soltar el implemento, en función del tipo de lanzamiento.
- Lateralidad: Identificación y uso del lado dominante para mejorar la eficacia técnica.
- Percepción del propio cuerpo: Identificar de las partes del cuerpo implicadas en cada tipo de lanzamiento.

### Análisis técnico

- Lanzamiento frontal con una mano: Se trabaja el impulso desde la extensión del brazo dominante, apoyo con pierna contraria, coordinación del tronco y la mirada hacia el objeto.
- Lanzamiento a dos manos por encima de la cabeza: Con balones ligeros, para comprobar la fuerza conjunta de ambos brazos.
- Lanzamiento circular (simulado de disco): Involucra la rotación del tronco y brazos, coordinación giratoria y control postural.
- Lanzamiento peso: Posición semiflexionada, desde la barbilla hacia adelante, con extensión rápida del brazo.
- Lanzamiento tipo jabalina (con indiacas): Se incorpora el paso cruzado, cuidando la alineación y el equilibrio del cuerpo para un lanzamiento hacia adelante.

## Análisis de enlaces y combinaciones

- Enlaces:
  - Lanzar + mantener equilibrio
  - Girar + lanzar (disco)
  - Correr + lanzar (jabalina)
  - Flexionar + lanzar (peso)
- Combinaciones:
  - Lanzar caminando
  - Lanzar girando
  - Lanzar corriendo
  - Lanzar saltando